

# Nährstoffoptimierter Speisenplan Woche 1

## „Essen auf Rädern“



Gesund essen, besser leben.

[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Inhalt

Überbackener Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Käsesoße	
Orangenjoghurt.....	4
Salat mit Tomaten und Avocado	
Vollkornnudeln mit Paprika-Tomatensoße	
Kiwi .....	5
Champignonreispfanne	
Apfelkompott mit Vanillesoße .....	6
Marinierter Putenbraten mit Gemüse Couscous (Zucchini, Mais, getrocknete Aprikosen)	
Crêpes mit Zimtucker.....	7
Chinakohlsalat mit Mandarinen	
Gebratenes Schollenfilet mit Herzoginkartoffeln und Fenchelgemüse	
Rote Grütze .....	9
Kartoffel-Möhren-Untereinander (grobess Kartoffel-Möhren-Püree) mit Speckwürfeln und Mehrkornbrötchen	
Erdbeerquark mit Knusperhaferflocken.....	11
Feldsalat mit Granatapfelkernen, Möhrenstreifen und Kürbiskernöl, Gekochtes Rindfleisch mit Soße, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln	
Streuselkuchen mit Äpfeln.....	12
Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan .....	14

## Speisenplan für „Essen auf Rädern“ Woche 1

	Mittagsmahlzeit	Brennwert- angaben
<b>Montag</b>	Überbackener Blumenkohl- Brokkoli-Kartoffelauflauf mit Käsesoße Orangenjoghurt	Energie: 646 kcal 2704 KJ
<b>Dienstag</b>	Salat mit Tomaten und Avocado Vollkornnudeln mit Paprika-Tomatensoße Kiwi	Energie: 667 kcal 2791 KJ
<b>Mittwoch</b>	Champignonreispfanne Apfelkompott mit Vanillesoße	Energie: 600 kcal 2508 KJ
<b>Donnerstag</b>	Marinierter Putenbraten mit Gemüse Couscous (Zucchini, Mais, getrocknete Aprikosen) Crêpes mit Zimtucker	Energie: 729 kcal 3049 KJ
<b>Freitag</b>	Chinakohlsalat mit Mandarinen Gebratenes Schollenfilet mit Herzoginkartoffeln und Fenchelgemüse Rote Grütze	Energie: 544 kcal 2282 KJ
<b>Samstag</b>	Kartoffel-Möhren-Untereinander (grobes Kartoffel-Möhren-Püree) mit Speckwürfeln und Mehrkornbrötchen Erdbeerquark mit Knusperhaferflocken	Energie: 675 kcal 2823 KJ
<b>Sonntag</b>	Feldsalat mit Granatapfelkernen, Möhrenstreifen und Kürbiskernöl, Gekochtes Rindfleisch mit Soße, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln, Streuselkuchen mit Äpfeln	Energie: 699 kcal 2921 KJ

## Überbackener Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Käsesoße Orangenjoghurt (Tag 1)

Zutaten für 10 Personen

### Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

- 0,8 kg Blumenkohl frisch oder TK
- 0,8 kg Brokkoli frisch oder TK
- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat
- 0,25 kg Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.

### Käsesoße

- 60 g Weizenmehl Type 405
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 l Sahne 30 % Fett
- 0,15 g Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Petersilie frisch

### Orangenjoghurt

- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,4 kg Quark 20 % Fett
- 80 g Zucker
- 0,3 kg Orangen geschält
- 100 ml Orangensaft
- 20 g Weizenkeime

1. Für den Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und alles entweder im Kombidämpfer bei 100% Feuchtigkeit für etwa 10 Minuten oder in Salzwasser garen. Vorgegarte Kartoffelscheiben und das Gemüse in einer mit Öl gefetteten Form verteilen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Für die Käsesoße in einem Topf Mehl ohne Öl andarren und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und mehrmals umrühren. Mit Sahne verfeinern, den geriebenen Emmentaler einrühren, mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Soße über den Auflauf gießen, mit Sonnenblumenkernen und dem geriebenen Emmentaler bestreuen und im Ofen bei 180°C für etwa 20 Minuten backen. Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.  
 Pro Portion: ca. 500 g
4. Für den Orangenjoghurt Joghurt und Quark mit Zucker glattrühren. Filetierte, in Stücke geschnittene Orangen, Orangensaft und Weizenkeime unterrühren.  
 Pro Portion: ca. 130 g (8er Kelle gehäuft)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (656 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
646 kcal	29,2 g	67,2 g	31,1 g	4,5 mg	0,5 mg	114 µg	154,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
801 mg	134 mg	3,9 mg	9,0 g

**Salat mit Tomaten und Avocado**  
**Vollkornnudeln mit Paprika-Tomatensoße**  
**Kiwi**  
 (Tag 2)

Zutaten für 10 Personen

**Salat mit Tomaten und Avocado:**

- 0,4 kg Blattsalate geputzt
- 0,2 kg Tomaten geputzt
- 0,4 kg Avocado geputzt
- 15 ml Zitronensaft
- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Balsamicoessig
- 40 ml Wasser
- 10 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer

**Vollkornnudeln mit Paprika-  
Tomatensoße:**

- 1 kg Vollkorn-Teigwaren
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 1,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 60 ml Rapsöl
- 1 kg Pizzatomen Konserve
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Oregano und Thymian frisch oder TK
- 0,25 kg Parmesan mind. 30 % Fett

**Kiwi**

- 1,2 kg Kiwis

**Avocados** sind birnenähnliche, dunkelgrüne bis braunrote Beerenfrüchte. Mit ca. 24 g Fett/100 g sind sie sehr fettreich, enthalten jedoch einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterolspiegel günstig beeinflussen sowie viel Vitamin E, Vitamin B6, Kalium, Magnesium und Kupfer.

1. Für den Salat Blattsalat in Stücke zupfen, Tomaten und Avocado würfeln. Avocado mit Zitronensaft beträufeln. Aus Öl, Essig, Wasser, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.  
Pro Portion: 100 g Salat + 15 ml Soße (=1 EL)
2. Für die Nudeln diese in Salzwasser garen. Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse weich dünsten. Pizzatomen samt Flüssigkeit hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern würzen. Nochmals aufkochen und zu den Nudeln servieren. Geriebenen Parmesan dazu reichen.  
Pro Portion: ca. 460 g = 200 g Nudeln (9er Kelle) und 250 g Paprikagemüse (10er Kelle) + 1 EL Parmesan
3. Pro Person zwei Kiwis reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (692 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
667 kcal	24,6 g	93,8 g	24,8 g	7,7 mg	0,7 mg	136 µg	179,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
403 mg	164 mg	4,7 mg	20,7 g

## Champignonreispfanne Apfelkompott mit Vanillesoße (Tag 3)

Zutaten für 10 Personen

### Champignonreispfanne

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,7 kg Reis parboiled
- 2,1 l Gemüsebrühe
- 1 kg Champignons geputzt
- 0,2 kg Lauchzwiebeln geputzt
- 0,25 kg Parmesan 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer,
- 20 g Petersilie frisch
- 20 g Schnittlauch frisch

### Apfelkompott mit Vanillesoße

- 1 kg Äpfel geputzt
- 30 g Weizenkeime
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Vanillepuddingpulver
- 30 g Zucker

1. Für die Reispfanne Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Reis hinzufügen und ebenfalls andünsten bis er ein wenig glasig ist. Gemüsebrühe nach und nach dazugießen und dabei immer wieder umrühren.  
 Champignons in Scheiben und Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden, nach etwa 20 Minuten zu dem Reis geben und weitere 5 bis 10 Minuten garen.  
 Parmesan reiben und am Ende der Garzeit unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Kräutern bestreuen.  
 Pro Portion: 450 g (12er Kelle nicht ganz gefüllt)
  
2. Für das Dessert Äpfel in Stücke schneiden und in wenig Wasser weich dünsten. Evtl. pürieren. Weizenkeime unterrühren. Für die Vanillesoße das Puddingpulver mit 100 ml kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen, das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen. Abgekühlt zum Apfelkompott servieren.  
 Pro Portion: 170 g (105 g + ~65 g Soße)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (760 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
600 kcal	17,7 g	90,9 g	22,1 g	4,4 mg	0,4 mg	68 µg	18,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
457 mg	75 mg	4,6 mg	7,3 g

**Marinierter Putenbraten mit Gemüse Couscous  
 (Zucchini, Mais, getrocknete Aprikosen)  
 Crêpes mit Zimtucker  
 (Tag 4)**

Zutaten für 10 Personen

**Marinierter Putenbraten**

1,4 kg Putenbrust  
 50 ml Sojasoße  
 30 g Honig  
 10 g Ingwer geschält  
 30 ml Rapsöl  
 0,4 l Gemüsebrühe  
 100 ml Sahne 30 % Fett  
 100 ml Milch 1,5 % Fett  
 40 g Weizenmehl Type 405  
 Jodsalz, Pfeffer

**Gemüse Couscous**

0,6 kg Couscous  
 0,5 kg Zucchini geputzt  
 100 g Rote Zwiebeln geschält  
 0,5 kg Mais TK  
 70 g Aprikosen getrocknet  
 20 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer  
 20 g Petersilie frisch  
 20 g Basilikum frisch oder TK

**Crêpes mit Zimtucker**

0,1 kg Weizenmehl Type 405  
 80 g Weizenvollkornmehl  
 0,36 l Milch 1,5 % Fett  
 5 ml Rapsöl  
 3 Eier  
 Jodsalz  
 15 g Zucker  
 Zimt

**Couscous** ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt und ist ebenso nährstoffreich wie das ursprüngliche Getreide.

1. Für den Braten aus Sojasoße, Honig und feingeschnittener Ingwerknolle eine Marinade herstellen. Die Putenbrust darin einlegen und über Nacht ziehen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in Öl scharf anbraten. Gemüsebrühe angießen, Marinade hinzufügen und etwa 30 Minuten schmoren lassen. Sahne mit Milch und Weizenmehl verrühren und die Soße damit andicken. Nochmals abschmecken.  
 Pro Portion: ~155 g = 100 g Fleisch + 50 ml Soße (6er Kelle)
2. Für den Gemüse Couscous den Couscous in Salzwasser garen. Zucchini halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Rote Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Öl dünsten. Zucchini, Mais und in Stücke geschnittene Aprikosen hinzufügen und etwa 10 Minuten dünsten. Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem gehacktem Basilikum bestreuen.  
 Pro Portion: ~265 g (10er Kelle gehäuft)
3. Für die Crêpes Mehl, Vollkornmehl mit Milch, Öl, Eiern und einer Prise Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zucker mit Zimt vermischen. In einer beschichteten Pfanne dünne Crêpes backen, mit Zimtucker bestreuen und diese rollen oder falten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (552 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
729 kcal	22,4 g	91,6 g	44,0 g	3,3 mg	0,5 mg	54 µg	20,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
162 mg	127 mg	5,2 mg	10,1 g



## Chinakohlsalat mit Mandarinen Gebratenes Schollenfilet mit Herzoginkartoffeln und Fenchelgemüse, Rote Grütze (Tag 5)

Zutaten für 10 Personen

### Chinakohlsalat mit Mandarinen

0,7 kg Chinakohl geputzt  
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett  
20 ml Zitronensaft  
20 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer  
0,2 kg Mandarinen geputzt  
20 g Petersilie frisch

### Schollenfilet

1,4 kg Schollenfilet frisch oder TK  
40 g Weizenmehl Type 405  
50 ml Rapsöl  
Jodsalz

### Herzoginkartoffeln

1,2 kg Herzoginkartoffeln TK

### Fenchelgemüse

2 kg Fenchel geputzt  
40 g Weizenmehl Type 405  
0,2 l Milch 1,5 % Fett  
0,1 l Sahne 30 % Fett  
0,2 l Gemüsebrühe  
15 ml Zitronensaft  
Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch oder TK

### Rote Grütze

0,4 l Kirschsafte  
30 g Zucker  
20 g Stärke  
0,3 kg Sauerkirschen TK  
0,3 kg Johannisbeeren TK  
0,3 kg Erdbeeren TK

1. Für den Chinakohlsalat diesen in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermischen. Mandarinen unter den Salat geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.  
Pro Portion: 120 g (8er Kelle)
2. Für den Fisch die Schollenfilets salzen, mehlieren und in Öl von beiden Seiten braten.  
Pro Portion: ~110 g
3. Für die Herzoginkartoffeln diese im Kombidämpfer oder im Backofen bei etwa 200°C garen.  
Pro Portion: ~ 120 g (= 6 Stück/Portion)
4. Für das Fenchelgemüse den Fenchel in Stücke schneiden und in wenig Wasser oder im Kombidämpfer weich dünsten. Mehl in einem Topf trocken andarren, mit Milch, Sahne und Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill abschmecken.  
Pro Portion: 250 g (10er Kelle)
5. Für die Rote Grütze die Stärke in 4 EL Kirschsafte anrühren. Den restlichen Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Kirschen und die Beeren vorsichtig unterrühren. Einmal aufkochen lassen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (749 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
544 kcal	21,9 g	56,8 g	33,1 g	3,9 mg	0,5 mg	164 µg	83,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
314 mg	107 mg	4,0 mg	9,3 g

**Kartoffel-Möhren-Untereinander (grobes Kartoffel-Möhren-Püree) mit Speckwürfeln  
 und Mehrkornbrötchen  
 Erdbeerquark mit Knusperhaferflocken  
 (Tag 6)**

Zutaten für 10 Personen

**Kartoffel-Möhren-Untereinander**

- 2 kg Karotten geschält
- 2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 0,3 kg Schweinespeck
- 50 ml Rapsöl
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer,
- 20 g Petersilie frisch
  
- 0,6 kg Mehrkornbrötchen

**Erdbeerquark**

- 0,8 kg Quark mind. 20 % Fett
- 80 g Zucker
- 0,4 kg Erdbeeren TK
- 20 g Vanillezucker
- 10 g Zitronenmelisse TK
- 100 g Haferflocken
- 20 g Honig

1. Für das Untereinander Kartoffeln und Karotten in Stücke schneiden. Zwiebeln und Speck würfeln und in Öl anbraten. Gemüsebrühe angießen und die Kartoffeln und Karotten hinzufügen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen.  
 Mit einem Kartoffelstampfer das Untereinander zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Mehrkornbrötchen reichen.  
 Pro Portion: ~ 500 g (12er Kelle) + Brötchen
  
2. Die Erdbeeren auftauen lassen und mit dem Vanillezucker unter Rühren aufkochen (Keimabtötung) und dann abkühlen lassen und pürieren. Den Quark mit dem Zucker und evtl. etwas spritzigem Mineralwasser glatrühren. Das Erdbeerpüree unter den Quark mischen. Haferflocken mit Honig anrösten und auf den Quark geben. Mit Blättchen von der Zitronenmelisse garniert servieren.  
 Pro Portion: ~ 130 g (Eisportionierer mit 80 mm Durchmesser) + 1 EL Knusperflocken

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (695 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
675 kcal	14,2 g	112,5 g	28,8 g	2,9 mg	0,8 mg	87 µg	48,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
171 mg	130 mg	5,1 mg	14,7 g

Feldsalat mit Granatapfelkernen, Möhrenstreifen und Kürbiskernöl,  
 Gekochtes Rindfleisch mit Soße, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln  
 Streuselkuchen mit Äpfeln  
 (Tag 7)

Zutaten für 10 Personen

**Feldsalat mit Granatapfelkernen\***

Die rote Frucht des Granatapfelbaumes ist eine süß-säuerliche apfelähnliche, samenreiche Beere. Die vielen kaliumreichen Granatapfelkerne werden häufig zu Saft ausgepresst oder in Salaten oder Desserts

- 0,5 kg Feldsalat geputzt
- 100 g Granatapfelkerne\*
- 0,15 kg Karotten geschält
- 10 g Süßen Senf
- 40 ml Balsamicoessig
- 20 ml Kürbiskernöl
- 20 ml Rapsöl
- 20 ml Wasser
- Jodsalz, Pfeffer

**Gekochtes Rindfleisch**

- 100 g Zwiebeln geschält
- 0,2 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Knollensellerie geschält
- 20 ml Rapsöl
- 1,5 kg Rinderschulter
- 1 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Wacholder, Lorbeer

**Kohlrabigemüse**

- 2 kg Kohlrabi TK
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 0,25 l Bratenfond vom Rindfleisch
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

**Petersilienkartoffeln**

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 20 g Petersilie frisch oder TK

**Streuselkuchen mit Apfel Zutaten für 24 Personen**

- 0,1 kg Weizenvollkornmehl
- 0,15 kg Weizenmehl Type 405
- 100 g Butter
- 0,15 kg Zucker
- 3 Eier
- Jodsalz
- 3 g Backpulver
- 0,8 kg Äpfel geschält
- 20 ml Zitronensaft

Für die Streusel:

- 0,13 kg Weizenvollkornmehl
- 65 g Butter
- 65 g Zucker
- Zimt

1. Für den Salat den Feldsalat waschen und falls erforderlich in Stücke schneiden. Granatapfelkerne aus dem Apfel lösen, Karotten mit dem Sparschäler in Streifen schneiden und beides zum Feldsalat geben. Senf, Salz, Pfeffer mit Balsamicoessig geschmeidig rühren und die Öle unterschlagen. Etwas Wasser hinzufügen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.  
 Pro Portion: 75 g Salat + 10 ml Soße
2. Für das Rindfleisch Zwiebeln, Karotten und Selleriestücke in etwas Öl anbraten, Fleisch hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Wacholder und Lorbeer hinzugeben und das Fleisch etwa 2 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Am Ende Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Vom Bratenfond 250 ml für das Kohlrabigemüse abnehmen, den Rest mit dem Suppengemüse zusammen zu einer Soße pürieren, abschmecken und zum Fleisch servieren.  
 Pro Portion : etwa 85 g Fleisch
3. Den Kohlrabi im Kombidämpfer bei 100% Feuchtigkeit und 100°C etwa 10 Minuten garen bis das Gemüse bissfest ist. Weizenmehl in einem Topf trocken andarren. Milch und 250 ml von der Gemüsebrühe, in dem das Rindfleisch kochte einrühren und aufkochen lassen. Nach ca. 10 Minuten köcheln, die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zum Kohlrabi geben.  
 Pro Portion: 250 g (10er Kelle)
4. Kartoffeln im Kombidämpfer bei 100 % Feuchtigkeit und 100°C etwa 20 Minuten garen. Petersilie fein hacken und die Kartoffeln damit bestreuen.  
 Pro Portion: 200 g (9er Kelle)
5. Für den Kuchen die Äpfel schälen, vierteln und in gleichmäßig spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden. Für den Teig die weiche Butter mit einem Handrührgerät (Rührbesen) cremig rühren. Zucker und eine Prise Salz zugeben und rühren bis sich die Zuckerkrystalle aufgelöst haben. Nacheinander die Eier zugeben und alles zu einer einheitlichen Masse rühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die Butter-Zucker-Masse geben. Ein Blech fetten (10 g Butter) und den Teig auf das Blech streichen. Mit den Apfelspalten belegen. Für die Streusel alle Zutaten miteinander verkneten und auf dem Kuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 30 bis 35 Minuten backen. Das Blech in 24 Stücke aufteilen. (~85 g pro Stück)

\*Die Granatapfelkerne können aus Kostengründen auch durch 100 g halbierte Weintrauben ersetzt werden. Die Nährstoffe verändern sich dadurch nur unwesentlich. Eine weitere Alternative ist der Ersatz der Granatapfelkerne durch 30 g geröstete Kürbiskerne. Die Nährstoffoptimierung wird dadurch nicht beeinträchtigt.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (876 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
699 kcal	24,4 g	80,5 g	42,8 g	5,6 mg	0,4 mg	195 µg	133,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
242 mg	176 mg	8,3 mg	11,3 g

# Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß [g]	Fett [g]	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
<b>Gesamtsumme</b>	<b>4979</b>	<b>4560</b>	<b>19078</b>	<b>226,6</b>	<b>154,2</b>	<b>593,3</b>	<b>82,5</b>	<b>32,3</b>	<b>3,8</b>	<b>818</b>	<b>638,5</b>	<b>2550</b>	<b>914</b>	<b>35,8</b>
<b>Montag</b>	<b>656</b>	<b>646</b>	<b>2704</b>	<b>31,1</b>	<b>29,2</b>	<b>67,2</b>	<b>9,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,5</b>	<b>114</b>	<b>154,8</b>	<b>801</b>	<b>134</b>	<b>3,9</b>
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf	407	323	1348	16,1	9,9	44,4	7,4	1,2	0,3	68	130,3	428	82	2,9
Käsesoße	119	202	847	7,6	16,4	6,7	0,6	2,6	0,1	16	5,8	279	33	0,5
Orangenjoghurt	130	121	509	7,4	2,9	16,1	1,1	0,6	0,1	30	18,7	94	19	0,4
<b>Dienstag</b>	<b>692</b>	<b>667</b>	<b>2791</b>	<b>24,8</b>	<b>24,6</b>	<b>93,8</b>	<b>20,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,7</b>	<b>136</b>	<b>179,1</b>	<b>403</b>	<b>164</b>	<b>4,7</b>
Salat mit Tomaten und Avocado	115	106	444	1,3	9,2	5,9	2,5	2,0	0,1	31	8,9	18	18	0,4
Vollkornnudeln mit Paprika-Tomatensoße	457	487	2037	22,3	14,7	72,3	13,5	5,2	0,6	81	117,8	339	118	3,3
Kiwi als Stückobst	120	74	310	1,2	0,8	15,6	4,7	0,6	0,0	24	52,4	46	29	1,0
<b>Mittwoch</b>	<b>760</b>	<b>606</b>	<b>2536</b>	<b>22,0</b>	<b>17,6</b>	<b>92,6</b>	<b>7,3</b>	<b>4,4</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>18,1</b>	<b>456</b>	<b>75</b>	<b>4,6</b>
Champignonreispfanne	589	476	1990	18,8	15,9	66,1	4,9	3,4	0,3	44	15,0	380	53	3,9
Apfelkompott mit Vanillesoße	170	123	514	3,28	1,72	24,6	2,3	1,0	0,1	24	3,2	78	22	0,8
<b>Donnerstag</b>	<b>552</b>	<b>729</b>	<b>3049</b>	<b>44,0</b>	<b>22,4</b>	<b>91,6</b>	<b>10,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0,5</b>	<b>54</b>	<b>20,3</b>	<b>162</b>	<b>127</b>	<b>5,2</b>
Marinierter Putenbraten	173	263	1103	26,9	15,2	5,2	0,4	1,6	0,1	14	3,9	45	28	1,2
Gemüse Couscous	304	374	1562	12,4	4,2	74,6	8,7	1,1	0,4	24	15,9	61	82	3,4
Crêpes mit Zimtzucker	74	92	384	4,7	3,0	11,9	0,9	0,6	0,1	17	0,4	56	17	0,7
<b>Freitag</b>	<b>749</b>	<b>544</b>	<b>2282</b>	<b>33,1</b>	<b>21,9</b>	<b>56,8</b>	<b>9,3</b>	<b>3,9</b>	<b>0,5</b>	<b>164</b>	<b>83,6</b>	<b>314</b>	<b>107</b>	<b>4,0</b>
Chinakohlsalat mit Mandarinen	116	52	218	1,7	2,6	5,7	1,6	0,7	0,0	53	28,5	62	14	0,6
Schollenfilet, gebraten	121	160	674	22,3	7,5	1,1	0,0	2,0	0,2	12	1,6	82	27	1,0
Herzoginkartoffeln	120	143	596	3,4	6,9	16,8	1,2	0,6	0,1	16	15,2	29	24	1,5
Fenchelgemüse	256	107	452	4,4	4,3	15,2	4,5	0,3	0,1	53	16,1	116	27	0,1
Rote Grütze	135	81	342	1,3	0,5	18,0	2,0	0,3	0,0	30	22,1	25	15	0,8

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß [g]	Fett [g]	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
<b>Samstag</b>	<b>695</b>	<b>675</b>	<b>2823</b>	<b>28,8</b>	<b>14,2</b>	<b>112,5</b>	<b>14,7</b>	<b>2,9</b>	<b>0,8</b>	<b>87</b>	<b>48,9</b>	<b>171</b>	<b>130</b>	<b>5,1</b>
Kartoffel-Möhren-Untereinander	552	490	2045	17,1	9,2	89,0	13,0	2,7	0,7	56	39,3	92	104	4,0
Erdbeerquark	143	185	777	11,7	4,9	23,5	1,8	0,2	0,1	31	9,6	80	26	1,1
<b>Sonntag</b>	<b>876</b>	<b>699</b>	<b>2921</b>	<b>42,8</b>	<b>24,4</b>	<b>80,5</b>	<b>11,3</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>	<b>195</b>	<b>133,7</b>	<b>242</b>	<b>176</b>	<b>8,3</b>
Feldsalat mit Granatapfelkernen	86	63	266	1,2	4,3	5,6	1,6	0,8	0,1	76	18,7	23	10	1,1
Gekochtes Rindfleisch	259	228	954	30,0	10,2	4,9	2,0	2,1	0,1	18	3,2	32	28	3,9
Kohlrabigemüse	255	99	409	5,4	2,7	14,4	3,6	1,9	0,1	70	76,0	153	80	0,9
Petersilienkartoffeln	202	147	613	3,9	0,0	32,6	2,5	0,2	0,1	21	32,9	22	43	1,8
Streuselkuchen mit Apfel	74	162	678	2,4	7,0	23,0	1,7	0,6	0,1	10	2,8	12	15	0,6
<b>Gesamtsumme Woche</b>	<b>4979</b>	<b>4560</b>	<b>19078</b>	<b>226,6</b>	<b>154,2</b>	<b>593,3</b>	<b>82,5</b>	<b>32,3</b>	<b>3,8</b>	<b>818</b>	<b>638,5</b>	<b>2550</b>	<b>914</b>	<b>35,8</b>